

Madrid, 19 de marzo de 2020

Estimadas familias:

En primer lugar, queremos **felicitar a todos los padres** de nuestras familias, a los que tenéis que seguir yendo a vuestros trabajos, a los que os quedáis en casa trabajando, o intentándolo, consiguiendo organizar y entretener a vuestros hijos, mientras sacáis adelante las responsabilidades laborales, en la mayoría de los casos, con trabajo extra en estos primeros días.

¡Muchas felicidades y mucho ánimo a las familias!

Durante estos diez días, desde que se suspendió la actividad presencial en el Colegio, y muchos empezamos a quedarnos en casa, estamos pasando por distintos e intensos **estados emocionales**:

- Alegría inicial por no tener que venir al colegio, como unas vacaciones inesperadas.
- Perplejidad.
- Miedo.
- Sensación de irrealidad, como de estar viviendo dentro de una película o una serie.
- Incertidumbre o angustia por el futuro.
- Nostalgia por falta de contacto humano con compañeros, amigos y familiares lejanos.
- Sensación de falta de libertad, por no poder salir a donde queremos ni cuando que queremos.
- Y muchas más que se os ocurrirán

Cada uno lo estamos viviendo de manera distinta, pero todos nos estamos adaptando a vivir de otra forma, aunque sepamos que "esto pasará", y que va a ser temporal.

Cada persona se adapta a un ritmo distinto. Unos lo hicieron en dos días, a otros nos ha llevado casi una semana, algunos están en ello. Tengamos paciencia.

El mero hecho del **cambio** provoca estrés y ansiedad en diferentes grados. Cualquier cambio en la vida lo produce. Y esta situación lo es, de forma muy evidente.

Así que, es normal que nos estemos sintiendo más inquietos, irascibles, que durmamos peor, que tengamos momentos de "bajón" a lo largo del día, que nos despertemos sobresaltados... Si lo unimos al hecho de haber tenido que abandonar actividades que antes nos ayudaban a disminuir la ansiedad y el estrés de nuestras ajetreadas vidas (hacer deporte con nuestros compañeros de equipo, o en el gimnasio, salir con amigos, ir al campo, ir al parque con los niños, visitar a la familia, etc) podemos estar teniendo sensaciones y emociones intensas y difíciles de digerir.

Por eso, desde el Departamento de Orientación os queremos ayudar con algunas recomendaciones. Nosotros y nuestras familias también estamos en situaciones similares a las vuestras.

En estos días es muy positivo para alumnos y sus familias:

1º Practicar la empatía: Ponte a imaginar, escríbelo, o háblalo con alguien. Cómo es la vida de otras personas y cómo se sienten ahora los demás. Este ejercicio aumenta nuestra capacidad de ofrecernos a ayudar a otros, disminuye los conflictos y nos ayuda a convivir en familia.

2º Reconocer que estamos más irritables y nerviosos. Párate a respirar, a sentir, a pensar en si has dado una mala contestación, o "nos hemos pasado", o no he escuchado activamente lo que el otro me decía. Entonces, asume tu parte de responsabilidad y **pide perdón**.

3º Utilicemos la tecnología en positivo. Menos Whatsapp y chats de mensajería, y más videoconferencias. Vernos y escucharnos nos ayudará a sentirnos apoyados y acompañados de una forma más cercana.

Llama tu familia diariamente, sobre todo a tus abuelos, si no puedes ir a verlos. Agradecerán mucho sentirlos cerca.

4º Ponernos un horario semanal lo más parecido al que teníamos antes.

Por ejemplo:

- . Hacer deberes, estudiar, leer, tareas del colegio de 9-10 a 13-14 h. Con nuestros "recreos" y descansos.
- . Ayudar a preparar la comida con la familia, y a recoger después de comer, fregar y limpiar la cocina.
- . Repartir las tareas domésticas. Las que más apetece ahora, como salir a comprar el pan, al supermercado, bajar al perro, hacerle la compra a los abuelos, sacar la basura... repartirlas para que no sea siempre el mismo el que las haga. Que todos salgamos a la calle un poco.

Por la tarde:

- . Si tienes terraza, balcón o jardín, hacer alguna actividad al aire libre al menos una hora diaria (deporte, plantar unas semillas, tender la ropa, mirar a lo lejos simplemente...)
- . Practica alguna rutina de movimiento, "workout", yoga, meditación o pilates online. Hay mucha gente compartiendo gratis clases en You Tube, Instagram...
- . Juega a la Wii, Play, Xbox...con tus hermanos, o en familia, o con tus amigos (Máximo 1 ó 2 horas al día).

Por la tarde-noche:

- . Ver alguna serie o película con la familia.
- . Leerles un cuento a los más pequeños.
- . A dormir, más o menos a la misma hora de lunes a viernes. La rutina de horas de sueño es muy importante para estar más calmados durante el día.

Hay muchas más recomendaciones para estos días, pero quizá la más importante sea que **os cuidéis mucho, cuidando de vuestra familia**, y asumiendo que vais a tener "roces", pero también podéis reconocer vuestra parte de "culpa" en esas "discusiones" generadas por el "exceso de convivencia" (no estamos acostumbrados a vernos tanto, a convivir tanto tiempo seguido en familia) y es una oportunidad estupenda para aprender a pedir perdón.

Sin embargo, como parece que la cosa va para largo, **desde el Departamento de Orientación queremos ponernos a vuestra entera disposición.** Nuestro deseo es que todo vaya bien y poder reencontrarnos con todos vosotros en el menor tiempo posible, pero, entre tanto, podemos echar mano de los medios tecnológicos de los que disponemos. **El método más sencillo es el e-mail y, si quedamos de acuerdo en días y horas de consulta, podemos hacer una atención en tiempo real, a través de videoconferencia y/o llamada telefónica.**

Hace unos días, os enviamos una serie de recomendaciones elaboradas por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y esperamos que os hayan resultado de utilidad. En cualquier caso, os animamos para que, entre todos, seamos capaces de continuar con nuestras vidas de la manera más cotidiana que nos resulte posible.

Seguiremos poniéndonos en contacto con todas las familias y alumnos con los que dejamos entrevistas o evaluaciones pendientes.

Cualquier consulta a nivel psicopedagógico, familiar o emocional que queráis realizar, podéis contar con nosotros para atenderla.

- Educación Infantil: Gloria Sánchez de lunes a viernes de 10 a 13 h, por correo electrónico a: g.sanchez@colegiofuentelarreyna.org
- Educación Primaria: Jesús Ramírez de lunes a viernes de 10 a 13 h. por correo electrónico a j.ramirez@colegiofuentelarreyna.org
- Educación Secundaria Obligatoria: Pilar Ramírez (1º a 4º de ESO), de lunes a viernes, de 9 a 11 h, por correo electrónico. Si no os viene bien este horario, acordamos otro momento. p.ramirez@colegiofuentelarreyna.org
- Bachillerato: Jesús Ramírez. A los alumnos y familias de Bachillerato serán atendidos siempre que sea necesario porque al haberse creado dos grupos de trabajo en Teams: uno para 1º y otro para 2º. También pueden contactar a través del correo y vídeo-conferencia las familias de Bachillerato.

Estamos deseando ver el Colegio con ese griterío que antes (a veces) nos estresaba tanto... ¡¡¡Hasta eso lo echamos de menos ahora!!!

Un saludo afectuoso a todos y ánimo, que la vida sigue y somos el Fuente.



Orientadores
Colegio Fuentelarreyna

